

ViPan Ergotreenit syksy 2017 – kevät 2018

lokakuu

Ti 17.10. -17 Peruskestävyysharjoitus

120 min Tasavauhtinen ergosoutu 60-70 % maksimisykkeestä
treenin kesto n. 2 h

Ti 24.10. -17 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
2 x 12 min veto
6 min palautus vetojen välissä
4 x 5 min veto
3 min palautus vetojen välissä
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 45 min

Ti 31.10.-17 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
2 x 6 min veto
4 min palautus vetojen välissä
2 x 12 min veto
5 min palautus vetojen välissä
2 x 6 min veto
4 min palautus vetojen välissä
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 45 min

marraskuu

Ti 7.11. -17 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
3 x 4 min veto
3 min palautus vetojen välissä
1 x 8 min veto
6 min palautus vetojen välissä
3 x 4 min veto
3 min palautus vetojen välissä
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 30 min

Ti 14.11. -17 Peruskestävyysharjoitus

120 min Tasavauhtinen ergosoutu 60-70 % maksimisykkeestä
treenin kesto n. 2 h

Ti 21.11. -17 Levin leiriviikko/omatoiminen vapaavalintainen harjoitus

Ti 28.11. -17 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
15 min veto, tahti 20
3 min palautus
15 min veto, tahti 22
3 min palautus
15 min veto, tahti 24
3 min palautus
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 35min

joulukuu

Ti 5.12. -17 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuperäisyttely
30 min yhtäjaksoinen veto
20 min loppuperäisyttely
treenin kesto n. 1 h 10 min

Ti 12.12. -17 Vauhtikestävyysharjoitus (vauhtikestävyysyksen ylärajoilla)
20 min alkuperäisyttely
3 x 8 min veto
5 min palautus vetojen välissä
20 min loppuperäisyttely
treenin kesto n. 1 h 20 min

Ti 19.12. -17 Ergotesti
20 min alkuperäisyttely
30 min soututesti
20 min loppuperäisyttely
treenin kesto n. 1 h 10 min

Ti 26.12. -17 ja 2.1. -18 JOULULOMA

tammikuu 2018

Ti 9.1. -18 Peruskestävyysharjoitus
180 min Tasavauhtinen ergosoutu 60-70 % maksimisykkeestä
treenin kesto n. 2 h 30 min

Ti 16.1. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuperäisyttely
4 x 1000 m veto (näytössä esim. 1:50)
4 min palautus vetojen välissä
4 x 500 m veto (näytössä esim. 1:45)
4 min palautus vetojen välissä
20 min loppuperäisyttely
treenin kesto n. 1 h 30 min

Ti 23.1. -18 Maksimikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuperäisyttely
5 x 5 min veto
2 min palautus vetojen välissä
20 min loppuperäisyttely
treenin kesto n. 1 h 15 min

Ti 30.1. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuperäisyttely
20 min veto, tahti 24
8 min palautus
20 min veto, tahti 26
8 min palautus
20 min veto, tahti 28
8 min palautus
20 min loppuperäisyttely
treenin kesto n. 2 h

helmikuu

Ti 6.2. -18 Peruskestävyysharjoitus
20 min alkuverryttely
500 m maksimiaika -testi
120 min Tasavauhtinen ergosoutu 60-70 % maksimisykkeestä
treenin kesto n. 2 h 30 min

Ti 13.2. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
15 min alkuverryttely
1000 m + 35 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
1000 m + 25 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
1000 m + 17 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
1000 m + 15 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
15 min loppuverryttely
treenin kesto n. 2 h

Ti 20.2. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuverryttely
2 x 12 min veto
6 min palautus vetojen välissä
4 x 6 min veto
3 min palautus vetojen välissä
20 min loppuverryttely
treenin kesto n. 1 h 35 h

Ti 27.2. -18 Maksimikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuverryttely
5 x 1000 m veto
500 m palautus vetojen välissä
20 min loppuverryttely
Harjoitus tehdään yhtä soittoa ilman taukoja
treenin kesto n. 1 h 20 h

maaliskuu

Ti 6.3. -18 Peruskestävyysharjoitus
105 min Tasavauhtinen ergosoutu 60-70 % maksimisykkeestä
treenin kesto n. 1 h 45 min

Ti 13.3. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)
20 min alkuverryttely
2 x 10 min veto
3 min palautus vetojen välissä
8 min veto
3 min palautus
6 min veto
2 min palautus
4 min veto
2 min palautus
2 min veto
1 min palautus

1 min veto
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 35 h

Ti 20.3. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
2 x 6 min veto
3 min palautus vetojen välissä
12 min veto
6 min palautus
3 x 4 min veto
2 min palautus vetojen välissä
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 45 min

Ti 27.3. -18 Maksimikestävyysharjoitus (syke yli 85 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
5 min veto VK 75-80 %
3 min veto MA yli 85 %
20 sek veto täysillä
5 min palautus
5 min veto VK 75-80 %
3 min veto MA yli 85 %
20 sek veto täysillä
5 min palautus
5 min veto VK 75-80 %
3 min veto MA yli 85 %
20 sek veto täysillä
5 min palautus
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 20 h

huhtikuu

Ti 3.4. -18 Peruskestävyysharjoitus

105 min Tasavauhtinen ergosoutu 60-70 % maksimisykkeestä

treenin kesto n. 1 h 45 min

Ti 10.4. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

20 min alkuverryttely
1 min veto
1 min palautus
2 min veto
1 min palautus
3 min veto
1 min palautus
4 min veto
2 min palautus
5 min veto
2 min palautus
4 min veto
2 min palautus
3 min veto
1 min palautus
2 min veto

1 min palautus
1 min veto
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 15 h

Ti 17.4. -18 Vauhtikestävyysharjoitus (75-80 % maksimisykkeestä)

15 min alkuverryttely
1000 m + 35 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
1000 m + 25 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
1000 m + 17 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
1000 m + 15 sek maksimi 500 m aikaan
1000 m palautus
15 min loppuverryttely

treenin kesto n. 2 h

Ti 24.4. -18 Ergotesti

20 min alkuverryttely
30 min soututesti
20 min loppuverryttely

treenin kesto n. 1 h 10 min

Jokainen soveltaa harjoituksen oman kunto- ja syketasonsa mukaan.
Testit eivät ole mitään kilpailuja, vaan ne tehdään oman kunnon kehityksen seurannan kannalta.

Treenataan yhdessä hyvällä, positiivisella asenteella!